

18+

ПРАВИЛА ИГРЫ С РАКОМ

ОНКОВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ
Инструкция по выживанию

A close-up photograph of a man and a woman smiling warmly at the camera. The man, on the left, has short brown hair and a light beard, wearing a dark blue t-shirt. The woman, on the right, is bald with a shaved head, wearing a plaid shirt and large hoop earrings. She has a bright, joyful expression. The background is dark and out of focus.

ОНКОПСИХОЛОГ
Владимир Акимов

Владимир Акимов

Правила игры с раком.

Онковыздоравливающий:

инструкция по выживанию

<https://litres.ru/74543747>

ISBN 9785007133777

Аннотация

Диагноз «рак» способен за несколько минут перевернуть привычную жизнь. Врачи говорят о лечении, близкие паникуют, а интернет пугает ещё больше. Эта книга — практический маршрут от первых часов после диагноза жизни после лечения. Без эзотерики, ложного оптимизма и токсичной жалости. Только проверенные психологические инструменты: как справляться со страхом, проходить лечение, разговаривать с близкими и возвращать ощущение опоры. Не просто пережить рак — научиться жить с ним и после него.

Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ	5
Важное уточнение	6
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. Начало твоего пути	12
Чем я заслужил этот диагноз?	17
Техника «Вечерняя конференция»	19
ПОЧЕМУ, ВЫБИРАЯ ГРОБ, МЫ	22
ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ?	
ГЛАВА 2. Иллюзия панацеи: Как чужие советы	25
крадут твоё время, и где на самом деле прячется	
выздоровление	
Разговор, изменивший всё	30
Алгоритм: Как превратить надежду в план	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Правила игры с раком Онковыздоравливающий: инструкция по выживанию

**Владимир
Николаевич Акимов**

© Владимир Николаевич Акимов, 2026

ISBN 978-5-0071-3377-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить тех, без кого эта книга не увидела бы свет: мою маму, которая столкнулась с раком, Василия Смирнова — мастера психологии, у которого я обучался, моих коллег и друзей Аллу Носову, Дениса М., Ольгу Гордееву, а также моих учеников, что поддерживали меня на протяжении года: Александра Банина, Марсея, Светлану Петрову, Алину Брыгину, Викторию Малыхину, Анну Антонец, Елену Негрову, Елену Чайковскую, Надежду Камалдинову и Марину Зозулину.

Отдельная благодарность тем онковыздоравливающим, которые прошли свой путь со мной: Юлии, Ксении, Тамаре, Елене, Наталье, Евгении, Владимиру, Николаю, Айнаре, Анне, Екатерине и другим.

Важное уточнение

Эта книга не является медицинским руководством и не заменяет консультации онколога, радиотерапевта или другого лечащего специалиста.

Я не лечу рак психологическими методами и не утверждаю, что мысли, эмоции или психотерапия способны самостоятельно уничтожить опухоль.

Моя задача здесь другая: помочь человеку пережить психологическую нагрузку, которую приносит диагноз, сохранить способность принимать решения, разговаривать с врачами, поддерживать отношения и не отдавать болезни всю свою жизнь.

Если где-то в книге я использую выражения вроде «переписать программу», «включить ресурс» или «перенастроить организм», воспринимайте их как метафоры, а не как описание доказанного биологического механизма.

ВВЕДЕНИЕ

А помнишь эти ритуальные услуги буквально через дорогу от онкодиспансера? Ради интереса я посмотрел на картах в разных городах, от самых крупных до более мелких: везде ритуальные агентства расположены так, чтобы до них можно было дойти пешком. Какое настроение должно быть у пациентов этих самых диспансеров, которым, прежде чем попасть к врачу, необходимо пройти мимо похоронных бюро?

В марте 2023 года моей маме поставили диагноз «рак желудка 2 стадии». Впереди были обследования, химиотерапия и операция по удалению желудка. Всё это сопровождалось страхом, незнанием того, что ждёт впереди, сильным похудением с отказом от еды, суицидальными мыслями и просто ужасной системой здравоохранения — ведь даже консультация с онкологом была назначена только через месяц после диагностической ФГДС, на которой и взяли биопсию.

Моя мама живёт в небольшом посёлке на берегу древнего озера Байкал. Из доступной медицинской помощи там только врач-терапевт, процедурный кабинет, где анализы сдаются строго в определенные дни, и полное отсутствие такой штуки, как медицинская тайна. Буквально через несколько недель многие уже знали о раке, и жалость полилась со всех сторон от каждого встречного.

Про жалость к себе ты наверняка уже знаешь, но мы с ма-

мой познали её с лихвой. Дело в том, что помимо рака у ма-тушки была врожденная инвалидность — ДЦП. К моменту, когда обнаружили опухоль, она похудела на 10 килограммов, а передвигалась в основном на инвалидном кресле-коляске. А теперь вообрази картину: я приезжаю в родное село, мы гу-ляем с мамой в солнечные дни на коляске, и буквально каж-дый взгляд прикован к нам. Что там говорят про этику на Западе? Здесь, у нас, всё обстоит иначе, и ты не представ-ляешь, как долго мне пришлось беседовать с мамой, чтобы убрать у неё стыд за эту болезнь — а ведь это было ещё до потери волос.

Ровно 6 месяцев я был рядом с ней и служил щитом меж-ду десятками «правильных» советов от окружающих «доб-рых» людей. Родственники точно знали, что лечиться нам надо только в Москве (и в самом начале это был основной триггер мамы), и наперебой советовали, к какому шаману, целителю или гуру нам поехать. Всё это, конечно, неплохо, но прайс у таких шаманов — 40 000 рублей за одну встречу, на которой тебе скажут, что химиотерапию делать нельзя, — убийцы, они хотят нажиться на тебе и вообще выполняют план по геноциду населения. Без шуток, именно это втирал моей маме один из таких деятелей ещё до начала лечения.

А теперь представь, как её трясло, когда на консилиуме врачи озвучили план:

4 курса химиотерапии -> операция -> 4 курса химиотерапии.

Я помню, как мы спускались в лифте, мама ревела от того, что ей «нельзя химию, ведь она убивает», а я на тот момент был так зол на всю эту ситуацию, что просто сказал:

— Ну, поехали выбирать тебе гроб. Давай самый красивый, например, белый, чтобы все завидовали.

Это прозвучало жестоко, но в ту секунду сработало как пощечина при истерике — страх на время отступил.

Важное предупреждение: то, что я сделал в лифте — это сильный прием из арсенала провокативной терапии. Я применил его не просто как отчаявшийся сын, а как специалист, четко рассчитав тайминг и состояние мамы. Если ты читаешь это как родственник пациента — **никогда не пытайся повторить это дома**. Без профессионального чутья такие «словесные пощечины» не спасают, а ломают человека, навсегда уничтожая доверие между вами. Моя задача в этой книге — дать тебе совершенно другие инструменты: безопасные, экологичные, но такие же мощные, чтобы тебе никогда не пришлось прибегать к шоковым методам.

Мы прошли этот путь от глубокого шока до конца и преодолели всё. Сейчас моя мама уже 3 года в ремиссии: впервые за всю свою жизнь она начала путешествовать, по-настоящему полюбила себя, свою жизнь и место, в котором живет.

И именно этот личный ад показал мне, чего на самом деле стоит оторванная от жизни «кабинетная» психология, когда ты лицом к лицу сталкиваешься с реальным ужасом диагноза. Я на своей шкуре понял: в такие моменты людям нужны

не дежурные слова утешения, а быстрые, жесткие и работающие инструменты спасения психики.

Сегодня я — Владимир Акимов, практикующий онкопсихолог и учредитель «Национальной ассоциации специалистов краткосрочной психологической помощи для онкопациентов и их семей». Я каждый день работаю с людьми, которые оказались в той же темной комнате паники, где когда-то сидели мы с мамой. Моя задача — и на сессиях, и на страницах этой книги — вытаскивать людей из оцепенения и давать им твердую опору на их непростом пути.

Вот почему так важно научиться не просто преодолевать страхи, связанные с онкологией, но и учитывать наш «культурный код». Важно понимать, как мы сталкиваемся с проблемами и как общество реагирует на них, как не поддаваться общей панике и не совершить необдуманных действий, которые в состоянии ужаса могут казаться спасительными.

Наверняка ты уже читал книги зарубежных авторов из Европы или США, и где-то внутри свербило сомнение: работает ли всё это и действительно ли всё так радужно? Этому есть объяснение. В отличие от Штатов, у нас совершенно другая система здравоохранения, свои устои внутри семьи, иное социальное окружение и менталитет. Именно поэтому эта книга написана специально для тех, кто живет в России и странах СНГ. Все техники и знания адаптированы под нашу реальность — с ее нехваткой медицинского персонала, очередями и тотальной неосведомленностью о том, что такое рак.

Книга разделена на понятные главы, где шаг за шагом разобраны ситуации, с которыми ты столкнешься во время болезни. Я научу тебя преодолевать страх, дам конкретные практики, которые улучшат отношения в семье, снизят твою тревогу и помогут быстро гармонизировать психологическое состояние.

ГЛАВА 1. Начало твоего пути

Три года назад я бросил свою жизнь, влез в долги на пол-миллиона и уехал в глухую деревню — вытаскивать маму из рака желудка.

Сколько нужно времени, чтобы переосмыслить всё? Возможно ли это в ситуации тотальной неопределенности, когда не знаешь, что принесет завтрашний день? Проходя через этот ад, каждый человек сталкивается прежде всего с самим собой. Ты боишься смерти. Твои близкие боятся остаться без тебя. Друзья, возможно, прячут глаза, стыдясь, что так мало уделяли тебе внимания. Дети вообще не способны представить свою жизнь без тебя. Для каждого рак — это про что-то своё, глубоко запрятанное.

Я помню наш самый страшный разговор с мамой в мельчайших деталях. Мне пришлось идти против течения, против всех тех людей, которые создавали вокруг нее иллюзию: «Всё окей! Главное позитивно мыслить, всех простить и поехать к лучшему врачу, тогда всё само рассосется».

Мне было бы гораздо проще, как и всем остальным, хлопнуть ее по руке и сказать: «Да брось ты, я же рядом, а значит, ты обязательно вылечишься!». Но я сказал другое. Мы говорили о том, что рак поглощает и убивает.

— Мам, у тебя аденокарцинома желудка. Это один из самых агрессивных видов рака, он способен быстро

распространяться. И если это произойдёт, мы будем готовы.

Мы замолчали на несколько минут. За окном начался дождь, который делал этот разговор еще тяжелее. Затем я продолжил:

— Но я сделаю всё, что в моих силах и знаниях, чтобы этого не произошло. И мне нужна твоя помощь. Только ты можешь принять решение поддаваться ли страху. Если ты сдашься внутри — не поможет никакая химия. Но если ты выберешь жизнь и встанешь со мной плечом к плечу, мы дадим этому отпор.

Я не врал ей. Я никогда не обещал, что произойдёт чудо и всё пройдет само. Мы прошли лечение за те шесть месяцев, что я был рядом. Я поддерживал её психологически и помогал проходить этот путь, а медицинское лечение и его результат оставались в руках её врачей и самого заболевания. Но даже если ты один — теперь у тебя есть эта книга.

Со стороны могло показаться, что я сильный, всё знаю и легко со всем справляюсь. Но это было ложью. По ночам я не спал, не понимая, как всё это вытащить. Меня раздражало абсолютно всё. Я ненавидел свою жизнь за те испытания, которые она мне преподносила, ненавидел себя за нехватку денег. И временами я ненавидел маму. В своих самых темных мыслях я желал ей смерти — просто как освобождения от гигантской волны обязанностей, накрывшей меня посреди бескрайнего одиночества. Скитаться по пустынным ули-

цам, где все вокруг были чужими, было отдельной пыткой. Мне было так же больно, как и ей, когда я погружал её в глубокий гипнотический транс. Я испытывал леденящий страх, открывая результаты ПЭТ КТ, и сумасшедшее облегчение, когда видел, что метастазов нет. Каждый наш день был пропитан онкологией.

Я рассказываю это не для того, чтобы поплакаться. Я хочу, чтобы ты знал: если ты болеешь и иногда ненавидишь своих здоровых родственников, или если ты ухаживаешь за близким и в моменты отчаяния хочешь просто лечь и сдаться — **ты абсолютно нормален**. Рак вытаскивает из нас самых страшных демонов. Я прощаю тебе твои темные мысли, потому что я простил себе свои.

Ты столкнёшься с тем, на что невозможно повлиять, но можно изменить своё внутреннее состояние, чтобы не испытывать панику перед этими факторами:

- биология опухоли;
- результаты части исследований;
- решение консилиума;
- скорость некоторых процессов системы;
- реакцию организма на лечение;
- прогноз;
- действия других людей.

Только разобравшись с этой тьмой, мы смогли снова смеяться и радоваться незначительным вещам. Вдыхать чистый утренний воздух, вспоминать прошлое и мечтать о будущем.

Но мы выделили то, что можно изменить, что в нашей зоне ответственности:

- собрать необходимые документы;
- задать правильные вопросы;
- получить второе мнение;
- соблюдать назначенное лечение;
- сообщать врачу о симптомах;
- принимать назначенные препараты;
- не принимать самостоятельно сомнительные БАДы;
- поддерживать питание и физическую активность настолько, насколько это возможно;
- работать с тревогой;
- сохранять нормальную жизнь между процедурами.

Болезнь ломает психику. Давай начистоту: наше бессознательное иногда играет с нами в жуткие игры. Пытаясь защитить нас от страха, одиночества или нелюбимой работы, мозг может уцепиться за болезнь как за единственный легальный способ получить заботу и удержать близких рядом. Это не твоя вина. Ты этого не выбирал. Это ловушка психики, древний инстинкт выживания, который сработал криво. В итоге одни уходят в слепую религию, другие отрицают реальность, молча умирая в своей постели. Мы будем ломать эти ловушки.

Пройдя через этот путь, обретя невероятный опыт и внутреннюю свободу, я начал консультировать онкопациентов. Мне пришлось погрузиться в то, что предлагают другие. И я

был в ужасе. Такого мракобесия, безумства и лжи от «именитых гуру» и теоретиков я не встречал давно. Меня трясло от злости на каждую их фальшивую фразу.

Именно поэтому я здесь. Я понимаю, через что ты проходишь изо дня в день. И самое главное — я знаю способы, которые могут помочь сделать страх больниц, процедур и неопределённости более переносимым. Помогут обрести внутренний покой и твердую уверенность. Я знаю, как убрать страх больниц, страх смерти и страх врачей. Ты не первый, с кем я работаю.

Если ты готов к этой работе, готов выполнять домашние задания, готов к тому, что иногда я буду бережен. Иногда — прямолинеен. Я не буду делать вид, что всё легко, но и не стану оставлять тебя один на один со страхом. Переворачивай страницу, и давай начинать.

Чем я заслужил этот диагноз?

Один из вопросов, который я часто слышу от людей после диагноза: «За что мне всё это?. Возможно, ты начнешь копаться в прошлом, искать причину в карме, наказании или винить во всем конкретных людей.

Но в том, что ты заболел раком, есть только одна непреложная истина — **это уже произошло**. И сейчас не так важно, какие причины привели к заболеванию. Гораздо важнее то, что ты можешь сделать прямо сейчас. В этом кроется суть стратегического подхода, в котором я работаю.

Я не знаю, почему именно в твоём случае возник рак — и не хочу придумывать простого ответа там, где его нет. Но я знаю другое: сильный страх и тревога могут серьёзно мешать жить, принимать решения и проходить лечение. Поэтому работать с ними стоит не ради того, чтобы «победить опухоль мыслями», а ради тебя самого — чтобы у тебя было больше сил справляться с тем, что происходит

Ты не представляешь, как часто я вижу клиентов, которые из-за животного страха перед процедурами оттягивали лечение, разрушали отношения с близкими, впадали в черную депрессию, а то и вовсе опускали руки.

А знаешь, как усилить эту боль и отчаяние? Начать вязнуть в них самому и затянуть туда всю свою семью.

О диагнозе мамы мы узнали в марте, а в мае был её день

рождения. И вот мы сидим за праздничным столом в окружении родственников. Все изо всех сил пытаются вести себя «как обычно». Никто не замечает её резкой худобы, никто не задает вопросов, все улыбаются. Но в глазах каждого читается липкий страх, злость, жалость и отчаяние.

Пожалуй, это была наша худшая встреча с родственниками. И из нее я вынес одно железное правило: **лучше вскрыть нарыв и обсудить всё происходящее, чем заставлять каждого в немом молчании додумывать собственные ужасы.**

Когда проблема висит в воздухе, но о ней молчат, спонтанные слезы за обедом или во время прогулки выбивают из колеи всех. Каждый член семьи начинает чувствовать себя таким же больным и раздавленным, как и сам пациент. Чтобы разорвать этот замкнутый круг, я даю тебе первый и очень мощный инструмент.

Техника «Вечерняя конференция»

Ее суть парадоксальна: мы будем искусственно «перена-сыщать» коммуникацию внутри семьи обсуждением рака. Это выведет страх из тени, лишит его власти над вами и, что самое главное, навсегда прекратит пустые вздохи и причитания на тему «какой ты бедненький».

Эту практику необходимо делать вместе с теми, с кем ты живешь (или с кем постоянно на связи). Она одинаково хорошо работает как вживую, так и по видеосвязи.

Пошаговый алгоритм:

1. Время и место: В конце дня соберитесь с близкими вместе. Поставь таймер на телефоне ровно на 15 минут.

2. Твоя проповедь: В эти 15 минут задача — непрерывно рассказывать о том, как сегодня тебя беспокоила болезнь. Говори о своих проблемах, несправедливости мира, страхах, боли, побочных эффектах и симптомах, которые портили настроение. Вываливай абсолютно всё. **Важно:** если ты высказался, а на таймере прошло только несколько минут — начинай по кругу. Повторяй свои мысли снова и снова, пока не истечет время.

Вот, например, что полезно будет обсудить на встрече:

- что сегодня произошло;
- что узнал от врача;
- чего сейчас боишься;

— какие вопросы появились;

— что нужно сделать завтра.

3. Роль близких: В это время твои родственники **молчат**. Они не перебивают, не дают советов, не успокаивают. Они просто внимательно и сочувственно слушают всё, что ты говоришь, словно внимают священнику на проповеди.

4. Финал: Конференция завершается ровно в ту секунду, когда звенит таймер. Вы выключаете его, расходитесь и возвращаетесь к своим обычным повседневным делам. Вне этих 15 минут разговоры о болезни сводятся к минимуму.

Важные правила безопасности для этой техники:

Задай правильный контекст. Перед первой конференцией объясни близким: вы делаете это не для того, чтобы просто пожаловаться. Это мощный инструмент, который поможет вам всем перестать прятать страх и начать понимать друг друга без искажений и додумываний.

Жесткий стоп-кран. Дай себе и участникам непрегораемую установку: как только звенит таймер, обсуждение прекращается мгновенно. Даже если фраза обрывается на полуслове. Прозвучал сигнал — тема закрыта.

Железобетонный карантин. Попробуй не позволять болезни занимать каждый разговор и каждый час дня. Для этого заранее выделяем отдельное время, когда ты спокойно обсуждаешь всё, что накопилось. Но если сегодня произошло что-то действительно важное — не нужно молчать до

вечера. Цель практики не запретить разговоры о раке, а вернуть вам возможность говорить не только о нём. Почувствовал тревогу, накрыли тяжелые мысли или страх в течение дня? Сохрани их до вечера и принеси на конференцию. Твоя ключевая задача сейчас — научиться жить вне диагноза. Не превращай свой дом в филиал больничной палаты.

Выполняй это упражнение каждый вечер на протяжении одной недели. Оно работает просто великолепно. Ты получишь тотальное, концентрированное внимание и принятие, которого так не хватает пациентам. А главное, если ты честно выполнишь это задание, к концу недели твоя потребность вариться в страхах иссякнет сама собой. Тревога схлынет, напряжение в семье спадет, и у вас появятся силы, чтобы направить их на самое главное — на выздоровление.

ПОЧЕМУ, ВЫБИРАЯ ГРОБ, МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ?

Когда я сказал маме ту жестокую на первый взгляд фразу в лифте, я не хоронил её. Я позволил ей остановиться и посмотреть в глаза самому жуткому, парализующему страху. Потому что только когда ты перестаешь убегать от призрака смерти и поворачиваешься к нему лицом — у тебя появляются силы, чтобы начать выздоравливать.

Я выбрал не воевать с мамой. В тот момент, когда все вокруг кричат: «Борись! Преодолевай! Ставь цели!», я сделал шаг в сторону. Я принял её желание отказаться от лечения. Мы перестали делать вид, будто смерти не существует. И впервые смогли спокойно поговорить о том, чего она боялась. Для нашей семьи этот разговор оказался важным. Он не отменил болезнь и не дал нам никаких гарантий. Но после него у нас появилось пространство для другого разговора — о том, как жить дальше

Ты можешь бесконечно долго жалеть о решениях в прошлом, искать причины и изводить себя мыслями. А можешь остановиться на несколько минут, пока едешь в лифте, и, как только откроются двери, выйти с чётким намерением — ЖИТЬ.

Техника «Вечерняя конференция» делает именно это. Она не позволяет страху управлять тобой и контролиро-

вать каждую секунду твоей жизни. Ты добровольно садишься и смотришь монстру в глаза ровно 15 минут в день. Зато остальные 23 с половиной часа — ты живёшь.

Это кажется контринтуитивным, но в краткосрочной стратегической психотерапии этот метод успешно применяется десятилетиями. Процесс можно проиллюстрировать простым примером. Представь, что перед тобой стол, уставленный твоими самыми любимыми блюдами. Ты начинаешь есть. Тебе невероятно вкусно, остановиться просто невозможно. Но в какой-то момент наступает перенасыщение. Еда уже не лезет в горло, и смотреть на нее нет ни сил, ни желания.

Для некоторых людей ограниченное по времени пространство для тревожных мыслей помогает перестать обсуждать болезнь весь день. Ты не обязан вытеснять страх — ты даёшь ему отдельное место, после которого можешь снова вернуться к другим делам

Тебе не нужно сегодня победить страх. Не нужно убедить себя, что ты больше не боишься. Достаточно научиться отводить страху место — и возвращать себе остальную часть дня.

Потому что рак может стать частью твоей жизни. Но ему необязательно становиться всей твоей жизнью

И если ты считаешь, что ничего в твоей жизни не изменится и помочь себе никак не сможешь, вот что мне написала первая девушка, с которой я работал три года назад

К моменту нашего знакомства с Владимиром я была морально истощена. К этой точке было пройдено уже многое: химиотерапия, мастэктомия, слезы, истерики, отказ от приема препаратов, несколько визитов к психологам, которые не помогли. Была ремиссия, но рак быстро вернулся. Мне было до одури страшно и постыдно говорить о своем недуге.

Я пыталась вытащить себя сама: прошла курсы кройки и шитья, чтобы делать себе красивое белье и купальники, скрывающие последствия мастэктомии. Мне хотелось снова быть привлекательной девушкой, но внутренний стыд сжирал всё.

Поначалу было непривычно обсуждать такие тонкие и интимные темы с мужчиной, но это быстро прошло. Наша работа длилась месяц. За этот месяц моя жизнь развернулась на 180 градусов. Я вздохнула полной грудью и позволила себе быть собой. Ушли лишние люди (за что я им благодарна), наладились отношения с мужем. Я вернулась к лечению и даже съездила на море.

Но самое главное: Владимир открыл мне глаза, и я осознала, что нет ничего стыдного в онкологии. Теперь я могу говорить об этом так же просто, как о простуде. Я перестала прятаться, мне нравится быть примером сильной женщины, способной перевернуть свою жизнь. Я горжусь собой! Владимир вернул меня на мое законное первое место в моей же жизни

ГЛАВА 2. Иллюзия панацеи: Как чужие советы крадут твое время, и где на самом деле прячется выздоровление

Могу поспорить, тебе уже порекомендовали десяток «проверенных» средств?

Чудесные БАДы с другого конца света, заговоры, сода по утрам, правильные чистки организма, голодание и, конечно же, контакты «лучших целителей», которые видят рак насквозь. Наверняка ты уже обратил внимание на то, как эти рекомендации абсолютно противоречат друг другу.

Самое ужасное во всем этом рынке чудес заключается в том, что он питается твоим страхом. Рак — это диагноз, который естественно воспринимать как угрозу жизни. Он вынуждает почвуть из-под ног и заставляет судорожно искать ответы на вопросы: «А я выживу? Справлюсь ли я? Станет ли мне хоть немного легче?».

Из-за этого леденящего страха перед неизвестностью ты испытываешь постоянную, невыносимую потребность хоть как-то вернуть контроль над своей жизнью. И когда медицина предлагает тяжелый путь (операции, облучение, химию), ты отчаянно хочешь поверить в волшебную таблетку или

травяной сбор, который исцелит без боли.

Не счесть, сколько раз мы с мамой разговаривали о том, что очередная панацея, которую ей посоветовали в очереди в онкоцентре, — это просто чей-то грязный бизнес на чужой боли. **БАДы — это не лекарства.** А человек, который за прещает пациенту проходить назначенное лечение и обещает вылечить опухоль наложением рук или отваром мухомора, — не целитель вовсе, а источник реальной опасности

Любые внешние «чудо-источники» — это попытка сбежать от реальности. Это смещение фокуса. Каждый раз, когда ты судорожно ищешь спасение в том, чего у тебя нет (в редких травах или сильных шаманах), ты оттягиваешь момент принятия одной фундаментальной истины. Истины, без которой не выздоравливает никто:

У тебя уже есть часть ресурсов для выздоровления, которые ты можешь использовать прямо сейчас: способность задавать вопросы, искать информацию, просить помощи, соблюдать назначения, говорить о своём состоянии и принимать решения вместе с врачами. Остальные ресурсы не обязательно должны находиться внутри тебя — иногда их нужно получить извне.

Эта фраза — не эзотерическая уловка. Под ней монолитный, жесткий фундамент. Позволь показать тебе, что бывает, когда человек ищет спасение не в своих ресурсах и доверии к медицине, а идет на поводу у страха.

Когда мы с мамой пришли на ПЭТ-КТ и сидели в коридо-

ре, ожидая, пока радиоактивный препарат распределится по телу, мы разболтались с девушкой по соседству. Она, как и я, привела на обследование свою маму. Но пропасть между нашими матерями была катастрофической.

К тому моменту моя мама, после наших долгих бесед, приняла необходимость обследований. Она была готова помогать врачам делать их работу, а не саботировать лечение.

А вот мама той девушки была парализована ужасом. Этому ужасу никто не помог, потому что родственники просто не знали, как это сделать. И вместо того, чтобы быстро пройти диагностику и ударить по болезни, эта женщина откладывала ПЭТ-КТ трижды. Всё это растянулось на полгода.

Она боялась радиации. Боялась, что ей скажут что-то плохое. Не хотела «тратить жизнь на больницы».

Через несколько месяцев ситуация оказалась значительно сложнее: обследование показало распространение заболевания, которого раньше не было выявлено. Стадия изменилась, и лечение стало другим

Я не могу утверждать, что именно отсрочка обследований стала причиной прогрессирования. Но для меня эта история стала очень наглядным напоминанием: страх обследования может лишить человека возможности вовремя получить необходимую медицинскую помощь

В тот момент я увидел, насколько сильным может быть страх обследования — настолько сильным, что он способен заставить человека откладывать медицинскую помощь.

Во время каждой нашей поездки в онкоцентр я старался подготовить маму, отрабатывая все ее возражения и страхи, которые она привозила с прошлой химии. Ведь стоило нам вернуться домой, как она снова начинала искать в интернете «народные лекарства от рака». И я снова, раз за разом, объяснял ей, почему нельзя верить всему, что пишут люди, находящиеся в таком же отчаянии, как и она.

Самое грустное: пока я буквально каждый день помогал своей маме от деструктивных убеждений и учил её выстраивать границы, другие пациенты онкоцентра тратили время на поиск чудес, отказываясь от работы над собой. Многих из них, к сожалению, уже нет в живых.

Я хорошо помню нашу поездку на третий курс химиотерапии. Мама живет в деревне, до больницы — три часа на поезде. Мы всегда брали спецкупе для инвалидов, и это время мы находились один на один.

Мы ехали, под стук колес обсуждая, как всё это тяжело. Что от химии снова станет плохо, что в больнице гнетущая атмосфера, от которой тошнит. Это был далеко не первый наш разговор в таком тоне, и в тот момент я понял, что смертельно от этого устал.

В этот день я решил сломать систему. Я решил полностью перевернуть её восприятие болезни. Мне нужно было дать ей новую цель — жизнь, к которой захочется стремиться, несмотря на тошноту и слабость.

Задача, скажем так, незаурядная. Как сместить акцент с

болезни на выздоровление? Как заставить человека поверить, что побочки от химии — это не разрушение, а необходимый процесс во время лечения и пути к жизни?

Я долго размышлял об этом. И прямо там, в купе поезда, я решился на ход конём.

Разговор, изменивший всё

Как вернуть контроль над своей жизнью, когда кажется, что от тебя ничего не зависит? Как заставить мозг сфокусироваться на имеющихся ресурсах, а не на страхе?

Мы ехали под монотонный стук колес. Мама смотрела в окно пустым, потухшим

— Я больше не могу, — вдруг тихо сказала она, в её голосе был слышен страх. — Меня тошнит от одного запаха больницы. Зачем это всё, Вов? Я просто хочу, чтобы это закончилось.

Она плакала. Тихо, безнадежно, сдавшись. Внутри меня всё сжалось. Естественной реакцией было бы обнять её, сказать «потерпи, всё пройдет». Но я знал: если я сейчас начну ее жалеть — то этим не помогу. Я подавил в себе хорошего, сочувствующего сына и включил жесткого терапевта.

— Хорошо. Закончится, — отрезал я. — Ты сейчас сдашься, ляжешь и будешь ждать конца. А дальше что?

Она вздрогнула и посмотрела на меня с обидой и злостью.

— Ты не понимаешь! Я просто не хочу болеть! Не хочу этих мучений!

— Опухоли плевать на то, чего ты «не хочешь», мам. Мозг не понимает команду «не». «Не хочу болеть» — это не цель, это отчаяние. Давай подумаем, ради чего

стоит пройти эту химию? Что будет ВМЕСТО болезни?

Она отвернулась, упрямо поджав губы. Мы молчали минут десять. Воздух в тесном купе можно было резать ножом. Я не отступал, физически ощущая, как ломаю ее привычную позицию жертвы. Мне хотелось вернуть ей не только надежду, но и ощущение собственной силы. Иногда такую силу даёт злость — она может стать сигналом: «Я больше не хочу оставаться в этом состоянии.

— Я хочу жить нормально, — наконец выдавила она сквозь зубы.

— Нормально — это как? Лежать дома перед телевизором? Ради этого я приехал из Питера?

— Я хочу путешествовать! — вдруг вырвалось у нее, и в глазах блеснули искры. — Хочу на Байкал съездить по-человечески, а не по больницам мотаться. Хочу просыпаться здоровым человеком!

Бинго. Броня пробита. Это была настоящая, светлая точка на горизонте.

В тот раз я включил то, что со стороны могло бы показаться жестокостью. Мозг больного человека всячески цепляется за страдания. На все её отговорки вроде «Я просто не хочу болеть» я контратаковал: «А что будет ВМЕСТО болезни?». На каждую фразу «Я не хочу страдать» я выпытывал: «А чего ты ХОЧЕШЬ?».

Однако помни главное:

— Ты имеешь право бояться, злиться, быть слабым;

— У тебя не будет всегда хорошего настроения, потому-что так надо;

Одно только формулирование этой цели отняло у нас 30 минут поездки. Я методично, как детектив, выбивал из неё позитивную формулировку.

Что это значит? Позитивная формулировка — это цель, не скованная отрицанием (частицей «НЕ»). Мозг не понимает команду «не думать о белой обезьяне». Когда ты пытаешься сформулировать цель только через то, чего не хочешь, внимание всё равно может снова и снова возвращаться к нежелательному состоянию. Поэтому иногда полезно спросить себя не только «чего я хочу избежать?», но и «к чему я хочу прийти?

Моя цель была — вырвать её из позиции пассивного наблюдателя. Вернуть ей ответственность за собственную жизнь. И снова — никакой лжи, никаких иллюзий и никаких «НЕ».

«Я полностью исцелюсь силой своей воли» — это бред. Сила мысли не вырежет опухоль. Тебе нужна помощь врачей, тяжелая операция и токсичное лечение. Сила мысли лишь поможет тебе выдержать этот путь, но не заменит его.

Я сразу обрубал токсичный позитив. Если ты понимаешь, что впереди химиотерапия и тебе (или твоему близкому) будет физически плохо — не надо обманывать себя ванильными фразочками вроде «всё будет отлично» или «больно не будет».

Не говори:

«Не плачь, всё пройдёт».

Попробуй

«Я вижу, что тебе тяжело. Я рядом и помогу тебе пройти через это».

Гораздо правильнее будет приготовить ведро рядом с постелью, лёгкий бульон на обед и уйти в другую комнату, чтобы не смущать человека пока его тошнит. Не сиди у кровати причитая о том, как тебе жаль.

Будет больно. Будет дискомфорт. Возможно, ты снова проведешь пару ночей в обнимку с унитазом. Говори правду, но давай опору. Вот несколько универсальных формулировок, которые работают безотказно (используй их для себя или для разговора с близкими):

Вместо «Не плачь, всё пройдет»: «Я понимаю, что тебе сейчас тяжело и больно. Я сделаю всё, что от меня зависит, чтобы помочь тебе это пройти».

Вместо «Операция — это пустяки»: «Впереди сложная операция. Но её будут делать опытные врачи, и они окажут всю необходимую помощь, чтобы удалить опухоль».

Вместо «Химия не такая уж страшная»: «Да, некоторые виды химиотерапии могут давать тяжёлые побочные эффекты. Но врачи знают, как контролировать многие из них».

В этих фразах нет лжи. Ты показываешь вещи такими, какие они есть, но даешь уверенность.

По ходу нашего разговора в поезде мы безжалостно откидывали все обстоятельства, которые от мамы не зависели. Мы сфокусировались только на её зоне контроля. В итоге мы вывели потрясающую формулу:

«Я буду стремиться к выздоровлению. Я улучшу свое питание и буду делать всё, что приблизит меня к здоровью и счастью».

И всегда с этого момента, когда маме вновь становилось грустно, я возвращал ей эту фразу как напоминание о том, к чему она стремится.

Алгоритм: Как превратить надежду в план

Дальше оставалась чистая механика. Эту красивую фразу мы превратили в пошаговый, сильный план действий. Я лишь задавал вопросы, направляя её мысль, но варианты она искала сама.

Если ты хочешь провести такую же работу с собой (или со своим родственником), сохраняй хладнокровие и пройди строго по этому алгоритму:

Шаг 1. Конкретные действия

Вопрос: «Что конкретно, по шагам, ты можешь сделать, чтобы достичь здоровья?»

Наш результат: Мы решили сфокусироваться на питании, которое помогало ей поддерживать силы во время лечения, дыхательных практиках для снижения стресса и работе над ментальным здоровьем.

Шаг 2. Телесные ощущения

Вопрос: «Как ты поймешь, что эти действия работают? Что ты почувствуешь в теле?»

Наш результат: Мама вспомнила, как после дыхательных техник у нее отступала тошнота. Она поняла, что улучшение питания даст ей больше энергии и облегчит походы в туалет, а работа со стрессом вернет нормальный сон. Цель стала осязаемой.

Шаг 3. Ресурсы

Вопрос: «Какие ресурсы у тебя УЖЕ есть для достижения этой цели?»

Наш результат: Ресурсы — это не только деньги. Это свободное время, которое можно направить на отдых. Это тихая квартира, где можно восстановиться. Это связи, поддержка сына и собственный упрямый характер. Мы собрали весь арсенал.

Шаг 4. Разделить цель на маленькие шаги

Цель «здоровье и путешествия» — глобальная. До нее идти долгие 6 месяцев лечения. Мозг может сдаться, не увидев быстрых результатов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.